.

Técnica para psicología
Esta nueva técnica es muy sencilla de realizar dado que el

material de estudio estar al alcance de todos los

terapeutas.

Cada terapeuta en la primera consulta debe de tener escritas en papel frases de los más diversos autores y de esa forma dársela al paciente para que marque cuáles les gusta entonces teniendo esta información vamos a construir la personalidad y apoyar los más diversos acontecimientos y la preocupación del paciente de una forma informada y no como era antes de andar rebuscando sobre el pasado del paciente o sea se tiene en cuenta que desde las frases que elige cada paciente es lo que le gusta o cómo le gustaría que sea entonces un estudio hecho por el psicoanalista sobre lad personalidades de los autores se puede saber el carácter del paciente y ahí ir encaminándolo para llenar ese vacío que tiene la persona cuando llega terapia y de esa forma trabajar para que el paciente tenga una personalidad propia qué de lo que se trata. Como dije

hay que hacerlo en un papel para que se marque las frases pero también se pueden hacer tanto estudios más a fondo con cartas escritas con frases o para los más entusiastas hacer una aplicación en las cuales el paciente pueda elegir las frases y concurrir al espacio de terapia una vez por semana trabajando a distancia también todos los días y de esa forma se construye un apoyo real y emocional en el cual el paciente va aprendiendo su camino y el psicólogo tiene más tiempo para hacer el análisis y así de esa forma tener más pacientes que pueda manejar. Les voy a poner un ejemplo un niño va en el ómnibus pidiendo monedas y nos deja una frase de un gran escritor que nos cuenta si pudiera vivir otra vez contemplaría más atardeceres y entonces la tarea del psicólogo es saber la vida de ese autor porque ese autor no pudo asistir a esos acontecimientos porque estaba escribiendo en una biblioteca encerrado con su madre. Entonces ese es el punto que hay que estudiar para que cuando se le involucre al paciente o cuando se le meta algo en la cabeza al paciente que no es de su personalidad hay que buscar la forma de encontrar que eso se ocupa el psicoanálisis cómo encaminarlo porque quizás el paciente no quiera vivir con su madre en la biblioteca toda su vida entonces esa es la tarea a modo de ejemplo. El psicólogo contará con la ventaja de saber las cartas del paciente qué le gusta. Una aplicación sería fenomenal para todas las áreas de la psicología claro que implementando también las otras técnicas para curar la mente.y me extiendo a curar hasta el espíritu también. Y si quieren curar otras cosas es problema de ustedes y yo no me meto.

Una película que sea una simulación de esta forma de terapia en 40 minutos

Película breve: **“Las frases que elegimos”**

Duración: aproximadamente 40 minutos

Género: drama psicológico
Enfoque: ficción que explora una técnica experimental basada en la elección de frases, sin presentarla como un método clínico validado.

Sinopsis

Clara, una psicóloga que busca una forma más directa de comprender a sus pacientes, comienza a entregarles una hoja con frases de distintos autores. Les pide que marquen las que más les gustan y las que menos les representan. A partir de sus elecciones, intenta conocer sus deseos, conflictos y la personalidad que quieren construir.

Uno de sus pacientes es **Tomás**, un adolescente que pasa gran parte del día en la calle pidiendo monedas. Entre las frases de la hoja aparece una que dice:

> “Si pudiera vivir otra vez, contemplaría más atardeceres.”

Tomás la marca inmediatamente. Clara empieza a investigar al autor y cree encontrar en su vida una explicación para la elección del muchacho. Sin embargo, poco a poco descubre que está interpretando demasiado y que corre el riesgo de imponerle a Tomás una historia que no le pertenece.

La terapia cambia cuando Clara comprende que las frases no sirven para diagnosticar al paciente, sino para iniciar una conversación sobre aquello que la frase despierta en él.

Estructura por escenas

1. Introducción: la propuesta — 0 a 5 minutos

Clara prepara varias hojas con frases de escritores, filósofos y personajes anónimos. En una libreta escribe:

> “Lo que elegimos puede revelar lo que buscamos.”

Presenta su idea a su colega Martín, quien le advierte:

—Una frase puede gustarle a alguien por muchas razones. No necesariamente describe su personalidad.

Clara responde:

—No quiero usarla como una prueba. Quiero usarla como una puerta.

2. La primera consulta — 5 a 10 minutos

Tomás llega acompañado por una trabajadora social. Habla poco, evita mirar a Clara y responde con monosílabos.

Clara le entrega la hoja y le explica:

—No hay respuestas correctas. Marca las frases que te gusten, las que te molesten o las que no entiendas.

Tomás observa el papel. Entre las frases aparece:

> “Si pudiera vivir otra vez, contemplaría más atardeceres.”

La marca.

También marca:

> “Nadie puede decirte quién eres.”

Y tacha:

> “El hogar es el lugar al que siempre se vuelve.”

Clara nota esas elecciones, pero no las interpreta todavía.

3. La investigación de Clara — 10 a 16 minutos

Clara investiga la vida del autor de la frase del atardecer.

Lee que el escritor vivió aislado, pasó años en una biblioteca y tuvo una relación difícil con su madre.

En su cuaderno escribe:

- Posible deseo de libertad.
- Rechazo de la vida familiar.
- Idealización de una vida distinta.
- Necesidad de construir una identidad.

Durante la siguiente sesión, Clara le pregunta a Tomás:

—¿Te gustaría vivir de otra manera?

Él responde:

—No sé. Me gusta esa frase porque cuando pido monedas veo el cielo. Eso es todo.

Clara queda desconcertada.

4. La aplicación — 16 a 21 minutos

Clara desarrolla una aplicación sencilla para que los pacientes elijan frases entre sesiones. La aplicación muestra una frase diaria y permite seleccionar:

- “Me representa.”
- “Me gustaría que me representara.”
- “No me representa.”
- “No sé qué me provoca.”

Tomás elige una frase sobre la libertad, pero escribe en el campo de comentarios:

> “No quiero que me expliquen por qué me gusta.”

Clara comienza a comprender que su método puede convertirse en una nueva forma de control si ella decide por anticipado lo que significan las elecciones.

5. El conflicto — 21 a 28 minutos

La madre de Tomás aparece en el consultorio. Le dice a Clara que su hijo “debería ser como los demás” y que necesita que alguien le enseñe a comportarse.

Clara observa que Tomás se queda callado.

Más tarde, revisa las respuestas de la aplicación y descubre que el muchacho eligió una frase que ella había descartado:

> “A veces, sobrevivir ya es una forma de valentía.”

Tomás explica:

—No quiero tener una personalidad nueva. Quiero que me dejen descubrir la que ya tengo.

Clara entiende que había intentado “llenar un vacío” sin preguntarle qué necesitaba realmente.

6. La confrontación — 28 a 34 minutos

Clara conversa con Martín. Él le señala que conocer la vida de los autores puede ser interesante, pero no permite conocer automáticamente la personalidad del paciente.

—Tomás no es el autor de la frase —le dice—. La frase se convierte en algo distinto cuando él la elige.

Clara decide modificar la técnica. En lugar de interpretar las respuestas, empieza a formular preguntas abiertas:

- ¿Qué parte de la frase te llamó la atención?

- ¿Qué recuerdo te provoca?
- ¿Te gusta porque describe tu vida o porque imagina otra?
- ¿Qué cambiarías de esa frase?

7. La nueva sesión — 34 a 38 minutos

Tomás recibe una nueva hoja. Esta vez las frases están incompletas:

- “Si pudiera vivir otra vez, yo…”
- “Nadie puede decirme quién…”
- “Un lugar al que me gustaría ir es…”
- “Cuando miro el cielo…”

Tomás completa la última:

“Cuando miro el cielo, no soy un problema para nadie.”

Clara no intenta interpretar la frase. Le pregunta:

—¿Te gustaría que encontráramos un lugar donde pudieras sentir eso sin tener que mirar solamente desde la calle?

Tomás asiente.

8. Final — 38 a 40 minutos

Clara cambia el nombre de la aplicación. Ya no se llama **“Perfil de personalidad”**, sino **“Conversaciones posibles”**.

En la pantalla aparece una advertencia:

> “Estas frases no diagnostican quién eres. Solo pueden ayudarte a hablar de lo que sientes.”

Tomás observa el atardecer desde la ventana del consultorio. Clara se sienta a su lado, sin escribir nada.

Él dice:

—La próxima frase la quiero escribir yo.

Clara responde:

—Entonces empezamos por ahí.

La película termina con Tomás escribiendo:

> “No quiero vivir otra vez. Quiero empezar de una manera distinta.”

Nota psicológica

La elección de frases podría utilizarse como **recurso narrativo o disparador de conversación**, pero no debería emplearse por sí sola para diagnosticar la personalidad de un paciente ni para inferir su historia a partir de la biografía de los autores. En un contexto real, tendría que complementarse con entrevista clínica, evaluación profesional, consentimiento informado, confidencialidad y métodos psicológicos validados.

Herramientas

Generado por IA, solo para referencia.

Daniel Triunfo
digagraciasporeducacion@gmail.com